

# Rakennettu ympäristö tulevaisuuden hyvinvointipalvelujen keskiössä

*Miika Poikajärvi, insinööri (AMK), projektipäällikkö, Älykäs rakennettu ympäristö, Lapin ammattikorkeakoulu*

Asiasanat: rakentaminen, restoratiivisuus, puu, puurakentaminen

## Käyttäjälähtöinen suunnittelu

Tulevaisuuden hyvinvointipalveluja suunniteltaessa ei rakennetun ympäristön vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin voida jättää huomioimatta. Koska vietämme noin 90 prosenttia ajastamme sisätiloissa, korostuu tilojen kyky tukea niissä tapahtuvia toimintoja ja niissä toimivien ihmisten hyvinvointia.

Rakennetulla ympäristöllä voi olla meihin positiivisia vaikutuksia, jolloin se tukee meidän hyvinvointiamme, mutta sillä voi kuitenkin olla meihin myös negatiivisia vaikutuksia. Negatiiviset vaikutukset voivat ilmetä muun muassa erilaisten fyysisesti koettujen sisäilmaongelmien muodossa, kuten ylähengitysteiden oireilujen kautta, tai ne voivat olla psyykkisiä, kuten masentuneisuuden lisääntymistä.

Käyttäjän tarpeiden tulisi olla tilojen suunnittelun keskiössä. Useimmiten suunnittelua ohjaavat kuitenkin muut tekijät kuten tilankäytön tehokkuus ja taloudellisuus, joista jälkimmäiselle annetaan yleensä suurin painoarvo. Jos huomio kiinnitetään ainoastaan rakentamisvaiheen kustannuksiin, toteutusvaihtoehtoja vertailtaessa yleisimmin voiton vie edullisimmaksi todettu toteutusvaihtoehto. Kalliimpi vaihtoehto voi silti ajan saatossa muodostua kokonaistaloudellisesti edullisemmaksi, jos sen myötä esimerkiksi tiloissa toimivan henkilöstön sairauspoissaolot vähenevät tilojen restoratiivisuuden myötä. Mahdolliset

korkeammat toteutuskustannukset tulisikin nähdä investointina, joka aikojen saatossa maksaa itsensä takaisin välillisten hyötyjen kautta.

## Restoratiivinen ympäristö

Luontoa pidetään yleisesti restoratiivisena ympäristönä. Kävelylenkki metsässä on omiaan auttamaan palautumisessa työpäivän aikana kasautuneesta stressistä. Samankaltainen vaikutus on mahdollista saavuttaa myös rakennetussa ympäristössä. Tämä vaatii restoratiivisen näkökulman tuomisen mukaan suunnittelupöydälle. Restoratiivisen suunnittelun tarkoituksena on tuottaa ihmisille tiloja ja ympäristöjä, jotka ovat parantavia, eheyttäviä, terveellisiä ja terapeutisia. Tällainen ympäristö pyrkii kaikilla elementeillään edesauttamaan ihmisten fyysistä ja henkistä hyvinvointia luontoa kunnioittaen.

Restoratiivisella suunnittelulla pyritään toteuttamaan tiloja ja ympäristöjä, jotka auttavat ihmisten fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia kapasiteetteja uusiutumaan ja palautumaan. Restoratiivinen ympäristö voi vähentää henkistä väsymystä, parantaa tuotteliaisuutta ja näin auttaa myös palautumaan stressistä. (1)

Hyvä esimerkki restoratiivisen sairaalaympäristön toteuttamisesta löytyy Australian Ontariosta. Australialainen arkkitehti Tye Farrow vieraili kolmellakymmenellä syöpäkllinikalla Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa, tarkoituksena haastatella syöpää vastaan taistelevia potilaita ja kartoittaa heidän tarpeitaan sekä toiveitaan. Haastatteluiden tuloksena oli se, että potilaat kaipaivat vähemmän hotellimaisia palveluita ja enemmän tiloja sekä ympäristöjä, jotka tukevat potilaiden taistelua sairautta vastaan herättämällä toiveikkuutta. Kuvassa 1. on kuva Credit Valleyn sairaalasta, jonka suunnittelua ohjasivat nämä kommentit. Sairaalaan toteutettiin sisäpiha, jossa potilaat voivat tuntea olevansa puistomaisessa ympäristössä. (2)



*Kuva 1. Credit Valley Hospital, Ontario, Australia. Sairaalaan toteutettu sisäpuutarha (3)*

## Luonnon materiaalit restoratiivisessa ympäristössä

Restoratiivinen ympäristö on saavutettavissa käyttämällä luonnonmateriaaleja, jotka koetaan kaikkein luonnollisimmaksi ja terveellisimmäksi ihmiselle. Tällaisia materiaaleja ovat esimerkiksi kivi ja puu. Näistä kivi koetaan kovaksi ja puu lämpimäksi mutta molemmat rikastekstuurisina materiaaleina tuottavat vahvan tuntoaistimuksen, jotka herättävät syviä tunteja myös tiedostamattomasti. (1)

Puun käytön hyvinvointivaikutuksista ja sisäilman laatua parantavista tekijöistä on tehty paljon tutkimusta ympäri maailmaa. Yksi puun käytön hyvinvointivaikutuksista perustuu puun luontaiseen kykyyn tasata sisäilman kosteusvaihteluita. Hygroskooppisena materiaalina puu tasaa hyvin huoneilman kosteutta, varastoiden ja luovuttaen sitä tilojen kosteusvaihteluiden mukaan.

Restoratiivinen vaikutus toteutuu kaikkien aistien yhteisvaikutuksesta ja puun käytöllä saadaan aikaan mielenkiintoisia visuaalisia kokemuksia, kun puu struktuurisena materiaalina tarjoaa valolle pintarakenteen, jolla leikitellä. Samaan aikaan puu materiaalina tuntuu, näyttää, kuulostaa ja myös tuoksuu hyvältä. (1)

## Lähteet

1. Nousiainen, M; Lindroos, H; Heino, P. Restoratiivisen ympäristön suunnittelu. Kymenlaakson Ammattikorkeakoulun julkaisu. 2014. Osoitteessa [https://issuu.com/restorativeenvironment/docs/restoratiivisen\\_ymp\\_\\_rist\\_\\_n\\_suunni](https://issuu.com/restorativeenvironment/docs/restoratiivisen_ymp__rist__n_suunni) 18.10.2019
2. Wood – Nature Inspired Design. Planet Ark. Osoitteessa <https://makeitwood.org/documents/doc-1501-wood---nature-inspired-design-report-final.pdf> 18.10.2019
3. The Globe and Mail. Credit Valley, Trillium hospitals agree to merge. Osoitteessa <https://www.theglobeandmail.com/news/toronto/credit-valley-trillium-hospitals-agree-to-merge/article575583/> 18.10.2019